

## ヨーガ療法ボランティア活動報告南相馬市 4 回目

太田ゆう子

日時 10月13日(木) 10:00~11:30

場所 南相馬市千倉グラウンド

ボランティア 太田ゆう子

参加者 18名、 男性3名(2名は社会福祉協議会職員) 女性14名(1名は看護師、2名は社会福祉協議会職員) とヨーガ療法士1名

<状況>

1) 血圧測定

2) 口腔ケアの説明(歯科衛生士)

3) ヨーガ

今鹿島区千倉グラウンドのコミュニティセンターを週1回利用し、被災者が交流しています。可愛いミニチュアダックスフントの犬も参加できなごやかな雰囲気です。いつものように看護師さんの血圧測定、体の調子はどうか聞いていました。なかに夜眠れないひとが1名いました。口腔ケアでは舌の回転、引き伸ばし運動、頬のふくらまし、すぼめるをやりました。やり方はヨーガによく似てました。また口腔ケアを意識してやる事が内臓疾患、特に歯周病と糖尿病の因果関係が深い事を学びました。コミュニティに参加する人は全員その日のスケジュール参加が習慣になってきました。

<症状>

夜眠れない 1名

血圧が高い 3名

<指導内容> 30分

(立位. 座位. 臥位)

- 1) スーシュマヴィヤヤーマ(手首、足首の回転、屈伸)
- 2) ハンズ. イン&アウトブリージング(呼吸の意識化をしながら)
- 3) ヴァクラ. アーサナ(アイソメタリック負荷)
- 4) パシチマ. ターナ. アーサナ(アイソメタリック負荷)
- 5) アンクル. ストレッチ. ブリージング(有音)
- 6) タイガーブリージング(有音)
- 7) 座式(腹式呼吸法)、その他

<感想>

今回もヨーガ初めての人が多くパシチマ. ターナ. アーサナなどの引き伸ばしをやるとう痛いという人がいた。ヨーガ前後の変化の意識化を促した。血圧高い人が3人いたがヨーガやった後、下がった人は1名いた。

ヨーガ前①189②97がヨーガ後①177②79に下がる、脈拍90が71に下がる。後2名は変化なし。看護師さんから3人の血圧高い人は医師に診てもらおうよう勧められた。ヨ

ーガも 80 代の高血圧の人にどうやったら効果出るか課題だと感じました。夜寝られ  
ない人には呼吸法を個人レッスンしました。ヨーガ終えてから「次いつヨーガやりますか、  
また来ます」と 2 人に言われた事がうれしかった。